Miércoles 21 de mayo del 2025

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00

ADEMÁS, ONDA EXPANSIVA AFECTÓ VIVIENDAS EN VILLA EL SALVADOR

- Víctima habría actuado por orden de un ex convicto quien quería hacer estallar la casa de su sobrino.
- La semana pasada, ese mismo prontuariado habría quemado la casa de su hermana. PÁGINA 2

CÉSAR ALEJOS VIERA (EX CONVICTO)

MUERE AL EXPLOTARLE DINAMITA

ALEJOS VIERA (HERMANA DE EX CONVICTO)

LA OPERARON GRATIS

- Asegura abogado de Boluarte.

"RIDÍCULO Y MENTIROSO"

- Pamela López a Cueva por no pasar manutención a hijos.



EXPLOSIVO QUE PENSABA PONER EN CASA ESTALLÓ ANTES DE LO PREVISTO

Extorsionador muere en su ley

✚ Explosión dejó herido a su cómplice y afectó seis casas en Villa El Salvador. ✚ Motivo del ataque sería por una posible disputa familiar marcado por amenazas.

Silvana Quiñónez



Un nuevo hecho de violencia sacudió al distrito de Villa El Salvador. Un delincuente perdió la vida tras detonar un artefacto explosivo que él mismo colocó en la puerta de una vivienda de dos pisos ubicada en el Sector 2 del Grupo 4. La fuerte explosión no solo acabó con su vida, sino que también dejó herido a su cómplice y provocó daños materiales en algunas viviendas aledañas.

El suceso ocurrió alrededor de las 5:00 a.m. frente al mercado Cuaves. Según las primeras investigaciones, el sujeto —aún no identificado— llegó al lugar a bordo de una motocicleta negra. Luego de estacionarse descendió y colocó un explosivo en la entrada del inmueble. En el intento por activar el artefacto, este explotó de forma inmediata, causándole heridas mortales. Aunque los bomberos llegaron rápidamente al lugar y lograron trasladarlo con vida al Hospital de Emergencia de Villa El Salvador (HEVES), el hombre falleció poco después. Su cómplice resultó herido.

La explosión causó daños en seis viviendas, siendo una de ellas la más afectada, con vidrios rotos y paneles de drywall dañados por la fuerza de la onda expansiva





CÉSAR ALEJOS VIERA (EX CONVICTO)



OLGA ALEJOS VIERA (HERMANA DE EX CONVICTO)

SUJETO PERDIÓ LA VIDA AL ESTALLAR EXPLOSIVO QUE COLOCÓ EN UNA VIVIENDA

POSIBLE DISPUTA FAMILIAR

La Policía Nacional abrió una investigación y, hasta el momento, maneja dos posibles hipótesis. La primera apunta a un posible caso de extorsión. En el primer piso de la vivienda atacada funciona un negocio de servicios técnicos de audio para automóviles. No obstante, el dueño del local descartó haber sido amenazado anteriormente. "Llevo 12 años trabajando aquí y nunca pasó algo así", declaró a La República.

La segunda línea de investigación involucra un posible conflicto familiar. En la vivienda afectada reside el hijo de Olga Alejos Viera, quien recientemente denunció que su familia ha sido amenazada por su hermano, César Alejos Viera, un hombre con un largo historial delictivo que incluye antecedentes por homicidio y robo agravado.

César Alejos estuvo preso durante 20 años y, tras salir en libertad, ha protagonizado varios episodios de violencia, según su propia hermana. ▲

EN ENFRENTAMIENTO DE BARRAS Y LA POLICÍA

Muere adolescente



ADOLESCENTE NO TUVO NADA QUE VER EN LA PELEA

Un menor de 16 años falleció tras recibir dos disparos durante un enfrentamiento entre barristas de Alianza Lima y agentes de la Policía Nacional en el asentamiento humano Integración, en el distrito de San Juan de Lurigancho.

El hecho ocurrió la noche del último lunes, luego de que un grupo de hinchas celebrara el triunfo de su equipo frente a Alianza Universidad de Huánuco. La celebración derivó en disturbios, por lo que los vecinos llamaron a la policía y se generó un enfrentamiento.

Los vecinos señalaron que fueron más de 20 disparos. La víctima, según sus familiares, no participaba de la pelea ni pertenecía a ninguna barra. Su padre indicó que el joven estaba en una losa deportiva cercana, jugando fútbol cuando fue alcanzado por los disparos. ▲

SUFRIÓ CORTE EN MUSLO IZQUIERDO

Chofer fue apuñalado



CONDUCTOR DE EL CHINO FUE AUXILIADO

Un conductor de la empresa Etuchisa, conocida como El Chino, fue atacado con un cuchillo por un sujeto a la altura del puente Atocongo, en la Panamericana Sur, distrito de San Juan de Miraflores. Cuando el conductor se detuvo para dejar pasajeros, se produjo una discusión con un individuo que, de manera repentina, lo agredió con un cuchillo, hiriéndolo en el muslo izquierdo. Tras el ataque, el agresor huyó del lugar. El conductor fue trasladado a la clínica Santa Martha. (Valeria Tosso) ▲

el Popular | Miércoles 21 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14,909 | Director (I): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Pág. 04, 05.

Caja Huancayo
La Caja del Perú

Fundación Caja Huancayo

CAJA HUANCAYO PRIMERA EN RECUPERAR ESPACIO PÚBLICO DE IMPACTO SOCIAL EN EL AGUSTINO - LIMA

- Mejoramiento del complejo deportivo Pedro Huilca – **Malecón de la Amistad.**
- Financiado por Caja Huancayo a través de su Fundación con **S/ 640,000.00.**







Somos la primera en realizar el mejoramiento de un espacio público con la inauguración del complejo deportivo "Pedro Huilca - Malecón de la Amistad" que brinda a los jóvenes y niños un espacio seguro y saludable para realizar actividades deportivas y recreativas. Esta iniciativa se enmarca en el programa "Recuperando espacios públicos por una ciudad segura" y busca ofrecer alternativas positivas a los jóvenes para prevenir comportamientos negativos y promover un estilo de vida saludable, contribuyendo así con el objetivo de desarrollo sostenible ODS 16: Paz, Justicia e Instituciones Sólidas, un objetivo directamente relacionado a la lucha contra la delincuencia.

El proyecto de recuperación del complejo deportivo incluye la remodelación de canchas de fútbol, vóley y básquet con piso de poliuretano, instalación de juegos para niños y minigimnasio con grass sintético; también incluye cerco perimétrico, vestidores, servicios higiénicos, pintado, luminaria, entre otros, con una inversión de S/ 640,000.00, financiado por Caja Huancayo a través de su Fundación, beneficiando a más de 70,000 jóvenes y niños del distrito.

Caja Huancayo se convierte en un referente en la recuperación de espacios públicos que busca inspirar a otras empresas a sumarse a este tipo de iniciativas. Este proyecto demuestra el compromiso de Caja Huancayo en su interés de promover la salud y bienestar de los ciudadanos empleando el deporte como una herramienta eficaz para reducir la inseguridad ciudadana.



PROMOVEMOS UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA PARA LAS FUTURAS GENERACIONES.

¡SEMBRAMOS VALORES!



ABOGADO DICE QUE MÉDICO LE PIDIÓ OPERARLA POR PRESTIGIO DE SU CLÍNICA

Dina Boluarte fue operada gratis por cirujano Cabani

✦ Pero especialista le reclama pago mediante carta notarial.


FOTO: DIFUSIÓN

SIGUE LA NOVELA POR LA CIRUGÍA A LA QUE SE SOMETIÓ LA MANDATARIA.

Después que negó haberse sometido a una cirugía estética, finalmente aceptó la intervención y ahora el abogado de Dina Boluarte aseguró que las cirugías realizadas por Mario Cabani fueron gratuitas a pedido del médico, con la finalidad que su clínica gane prestigio.

"Ese acto realizado por la presidenta de la República y Mario Cabani, fue un acto médico gratuito", dijo Juan Carlos Portugal.

Según el abogado de la presidenta, el especialista se habría ofrecido operarla sin costo alguno. "Mario Cabani le señaló a la presidenta de la República: 'presidenta no me ofenda, para mí es un prestigio tanto personal como institucional que mi clínica la intervenga. No tiene que asumir ningún costo'".

DESMIENTE A ASISTENTA

El letrado indicó que Cabani solicitó el pagó casi 500 días después de la operación. Eso sí, aclaró que sería falsa la declaración de Cabani, en la cual indica que según la exasistente de Boluarte, Patricia Muriano, la presidenta no tendría el dinero para poder pagar sus cirugías. "Muriano no ha señalado eso y claramente la presidenta tenía ahorros para poder solventar gastos comosestos", aseguró.

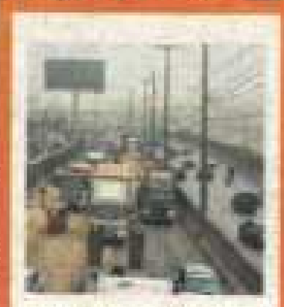
Lo dicho por Portugal fue desmentido por Cabani, quien afirmó que la presidenta no pagó inicialmente por las cirugías, excusándose en que "no tenía plata". Por eso le envió carta notaria exigiendo el monto adeudado y la devolución del historial médico que Boluarte se llevó sin autorización de la clínica. ▲



La más odiada

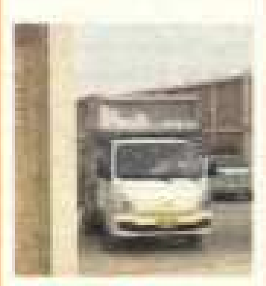
El periódico Le Parisien indicó que Dina Boluarte es la más odiada del mundo, con una desaprobación del 94%. Le recuerdan las muertes por la represión en las protestas del 2022 y 2023.

EN CORTO



CHOQUE MÚLTIPLE EN LA VÍA DE EVITAMIENTO

Un accidente de tránsito entre tres camiones y un automóvil se produjo en el kilómetro 9 de la vía Evitamiento, a la altura del distrito del Rímac, causó un tráfico infernal ayer en la mañana. Según indicaron los bomberos, el incidente ocasionó el cierre de uno de los carriles en dirección de sur a norte por el derrame de aceite de uno de los camiones, esto generó inestabilidad en el suelo.



SE HACÍAN PASAR POR OBREROS PARA ROBAR

Una banda de delincuentes que se hacía pasar por trabajadores uniformados fue descubierta tras robar camiones y furgonetas en Lima Norte para luego extorsionar a sus propietarios pidiéndoles fuertes cantidades de dinero. La Policía logró recuperar cuatro vehículos en un depósito ubicado en Ancón, aunque los autores del robo aún no han sido identificados.



MINISTRO JORGE MONTERO ES CUESTIONADO.

DE ENERGÍA Y MINAS POR REINFO HEREDITARIO

Recolectan firmas para interpelar a ministro



Congresistas de Acción Popular preparan una moción de interpelación contra el ministro de Energía y Minas, Jorge Montero Cornejo, tras la publicación del Decreto Supremo sobre el Reinfo hereditario para los mineros informales.

Este polémico reglamento, que amplía plazos para el Registro Integral de Formalización Minera, incluye un cuestionado artículo que permite transferir inscripciones por sucesión hereditaria. Los legisladores alegan que la Ley N°32213, no contemplaba esta figura, lo que generaría indicios de ilegalidad.

"El Ministerio de Energía y Minas ha incorporado de manera arbitraria y hasta con indicios de ilegalidad, una disposición que carece de todo sustento legal y que no beneficiaría a la formalización de la minería en nuestro país".

Por ese motivo varios parlamentarios de AP buscan firmas para interpelar al ministro. ▲

TC DECIDIRÁ SI ARCHIVAN CASO DE KEIKO FUJIMORI

Decidirán su suerte



KEIKO CRUZA LOS DEDOS.

La suerte de Keiko Fujimori quedó en poder del Tribunal Constitucional que el próximo 27 de mayo decidirá si ordena o no archivar el proceso penal que se le sigue por los aportes a sus campañas presidenciales de los años 2011 y 2016.

El máximo intérprete de nuestra Carta Magna analizará una demanda de habeas corpus que presentó la defensa legal de la excandidata presidencial para anular las imputaciones de la Fiscalía en su contra por el caso 'Cócteles'.

El TC escuchará ese día los argumentos de las partes procesales involucradas a fin de emitir una decisión al respecto en los próximos días. ▲

FOTO: DIFUSIÓN

CONGRESO HACE LO QUE QUIERE.

APRUEBAN LA INMUNIDAD PARLAMENTARIA

Congresistas se blindan

Se salen con la suya. Los congresistas no solo gozan de tantas gollerías por su cargo, ahora aprobaron la restablecer la inmunidad parlamentaria, por lo cual no podrán ser procesados ni ir presos sin autorización del parlamento.

Ayer la Comisión de Constitución del Congreso aprobó con 15 votos a favor, 3 en contra y 4 abstenciones, el dictamen para restituir la inmunidad parlamentaria a todos los legisladores.

Este dictamen plantea modificar el artículo 93 de la Constitución para que los senadores y diputados, que serán elegidos en las Elecciones Generales 2026, "no puedan ser procesados ni presos sin previa autorización" de la cámara a la que pertenecen a excepción de que haya delito flagrante. ▲

AGLOMERACIONES Y COLAS POR FALLAS EN CONTROL MIGRATORIO

Caos en Migraciones del aeropuerto Jorge Chávez

◆ Mayores demoras ocurren en horas de la madrugada.



PASAJEROS EXPRESARON SUS MOLESTIAS POR INCOMODIDAD.

Los pasajeros que ingresan al Perú por el nuevo aeropuerto Jorge Chávez enfrentan largas colas debido a fallas en el sistema de control migratorio. Esta situación se reporta en pleno proceso de marcha blanca.

Las mayores demoras ocurren en la madrugada, cuando llegan varios vuelos internacionales casi al mismo tiempo. Esta situación ha generado molestias, sobre todo en quienes están de tránsito o con vuelos de conexión.

Fernando Núñez, director de Registro y Control Migratorio, explicó a Canal N que esta situación responde a una reducción del espacio disponible para atender a los viajeros. La nueva sala de migraciones es más pequeña, lo que agrava la percepción de aglomeración.

Según Migraciones, no se realizaron pruebas de estrés antes de esta etapa, solo pruebas funcionales. Esto significa que no se evaluó cómo respondería el sistema ante un gran volumen de pasajeros, lo que ha causado los problemas actuales. ▲



Sanciones a viajeros

Migraciones utilizó sus redes sociales para recordar a los pasajeros que ingresar al Perú sin realizar el control migratorio puede ser sancionado con la expulsión.

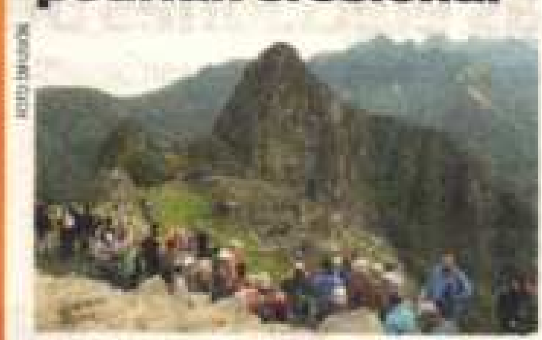
EN CORTO

SE REANUDARON LAS CLASES EN LA UNI

Tras cinco días de toma pacífica de sus instalaciones por parte de sus estudiantes, la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI) reanudó ayer sus clases presenciales. La medida fue en rechazo al nombramiento de Shirley Emperatriz Chilet Cama como rectora interina. Previo al reinicio de clases, la administración universitaria anunció la reanudación de labores bajo la gestión de Arturo Talledo, vicerrector de Investigación, quien fue designado rector por la Asamblea Universitaria de la UNI.

POR SOBRECARGA DE TURISTAS

Suelos de Machu Picchu podrían erosionar



MACHU PICCHU CORRE RIESGO.

Los suelos de la ciudadela de Machu Picchu podrían erosionar por sobrecarga de turistas, advirtió la Contraloría. En declaraciones a Exitosa, el vocero de la Contraloría, Guzmán Vera, explicó que "hay una sobrecarga de turistas" y pidió al Ministerio de Cultura tomar medidas.

Según precisaron, el flujo regular normal, en temporada baja es de 450 personas por día, sin embargo, se ha identificado que el flujo de ingreso es de 549 a 789 usuarios; ello entre el periodo del 17 al 30 de abril. Y en temporada alta, la asistencia a Machu Picchu es de 490 personas, pero se identificó una venta entre 495 y 639 boletos. ▲



MOTOCICLISTAS DEBERÁN USAR CHALECOS

PRECIOS ALCANZAN HASTA LOS 22 SOLES

Rayan con chalecos

En el emporio comercial de Gamarra se venden como pan caliente los chalecos que deberán usar desde mañana los motociclistas que circulen por Lima y Callao, según las nuevas disposiciones establecidas por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC).

Los chalecos retrorreflectivos con el número de placa en la parte posterior, se ofrecen entre 18 y 22 soles.

Se ha establecido una multa de 428 soles para los ciudadanos que incumplan con lo estipulado y la posible retención del vehículo.

Mientras tanto, asociaciones de motociclistas continúan presentando alternativas tecnológicas y piden una revisión integral del problema de seguridad en el sector. ▲

NO LOGRÓ INSCRIBIR SU CANDIDATURA EN EL PLAZO LÍMITE

Evo Morales quedó fuera de las elecciones de Bolivia

✚ Expresidente buscó candidatear con partido político que estaba inhabilitado.



FOTO: AFP

SU ORGANIZACIÓN POLÍTICA NO ESTÁ HABILITADA.

LA PAZ. Finalmentye el expresidente de Bolivia, Evo Morales, quedó fuera de las elecciones generales del 17 de agosto al no inscribir su candidatura presidencial con un partido que estaba inhabilitado, informó este martes el Tribunal Supremo Electoral.

Morales (2006-2019), que promueve la creación de un nuevo partido llamado Evo Pueblo, acudió al Partido de Acción Nacional Boliviano (Pan-Bol) para intentar registrar su candidatura, pero esa organización no está habilitada.

El periodo de inscripción culminó la medianoche del 14 de mayo y se registró a postulantes de las diez organizaciones políticas, entre partidos y alianzas, habilitadas para participar en las elecciones del 17 de agosto, informó el secretario de Cámara del Tribunal Supremo Electoral (TSE), Fernando Arteaga. ▲

EN CORTO

TRUMP NO LOGRA ACUERDO ENTRE RUSIA Y UCRANIA

WASHINGTON. Donald Trump, presidente de Estados Unidos, lamentó no haber conseguido un acuerdo de paz las llamadas telefónicas mantenidas de forma separa con sus homólogos de Rusia y Ucrania, Vladimir Putin y Volodimir Zelenski, pero dijo haber conseguido la promesa de ambos de iniciar "de inmediato" negociaciones para una tregua y el fin de la guerra. Trump predijo antes de las llamadas que la jornada sería productiva y, al finalizar, resumió que todo salió muy bien y que el tono, del diálogo, fue excelente.

MADURO ACUSA DE QUERER SABOTEAR ELECCIONES

Venezuela suspende vuelos con Colombia



FOTO: AFP

CRECE LA TENSIÓN ENTRE VENEZUELA Y COLOMBIA.

CARACAS. Luego que Nicolás Maduro denunció que existe un plan de ataques de mercenarios para generar violencia y caos con la finalidad de sabotear las elecciones regionales y parlamentarias del 25 de mayo, suspendió los vuelos que llegan de Colombia.

Esta denuncia no es nueva. El chavismo gobernante denuncia constantemente planes para derrocar al presidente Nicolás Maduro supuestamente planificados en Estados Unidos y Colombia con colaboración de la oposición.

El ministro del Interior, Diosdado Cabello, acusó a la lideresa opositora venezolana María Corina Machado, quien llamó a no participar en estos comicios tras denunciar fraude en la reelección de Maduro. ▲

PAMELA LÓPEZ

"ERES RIDÍCULO Y MENTIROSO"

◆ Molesta porque Cueva se pinta como buen padre y luce camiseta con sus hijos, pero no les pasa alimentos.

◆ Dice que puede ver a sus pequeños y no lo hace.

Mario Palacios O.

Pamela López dejó como pinochazo a Christian Cueva porque el futbolista dice que extraña a sus hijos, pero la trujillana asegura que el pelotero no tiene el más mínimo deseo de acercarse a sus retoños.

La indignación de la norteña es porque Cueva se pintaría como buen padre y días atrás, cuando celebró un gol con su club Cienciano, mostró una camiseta con la foto de sus hijos con el mensaje que decía: "Los amo y extraño".

"Si extrañas a tus hijos, buscas la manera de resarcir eso. Él tiene orden de alejamiento conmigo y no con mis hijos. Si quisiera levantar la bandera como dice o lo que él expresa en una camiseta, que me parece ridículo, él tendría otro comportamiento", indicó.

Aseguró que Cueva hasta el momento no cumple con la manutención de a sus hijos, y solo paga la pensión del colegio.



MOLESTA CON SU AÚN ESPOSO.

LE GRITA MITÓMANO

"Una persona que ama, que es papá y mamá no haría lo que está haciendo. ¿Cómo es posible que haga dos depósitos de 4500 soles al banco de la Nación y la cuenta esta consignada?. Es un mitómano, un mentiroso que se cree sus mentiras", refirió.

Asimismo, le aclaró a Cueva que sí trabajaba y se saca el ancho por sus hijos hace varios años.

"Toda mi vida he trabajado, desde el día uno que soy madre de su primera hija. He trabajado mucho y sola. Yo agradezco al padre de mis hijos el aporte económico, pero la labor de padre y madre lo ejercí yo sola". ▲

Emprende negocio

Pamela López inauguró ayer La cueva de KittyPam, ubicado en Santa Beatriz, donde se presentarán las orquestas del momento. "Yo tengo que trabajar porque tengo que alimentar a mis hijos, porque no recibo dinero del padre", refirió.

ANA LUCÍA URBINA

SEGUIRÁ POR AHORA EN CORAZÓN SERRANO

✦ Su hermana Ana Claudia le da su respaldo.

Ana Claudia Urbina sacó el fresco a Edwin Guerrero, líder de Corazón Serrano, por haber negado que su hermana Ana Lucía haya estado embarazada. Pese al mal momento que pasó su gemela, aseguró que su hermana seguirá en la agrupación piurana porque tiene contrato.

"Estamos decepcionados de todo lo que ha pasado. Como familia respaldamos a mi hermana en todo, eso sí, le dijimos que cada uno por su lado, es lo mejor para ellos", indicó.

La gemela de Ana Lucía Urbina, descartó que vaya a cambiar de agrupación, como se rumoreó su posible paso a La bella luz, esto por el mal momento que pasa en Corazón Serrano.

"Escuché esos rumores, pero ella tiene contrato con su grupo, ella va ha seguir en su agrupación hasta terminar su vínculo contractual", indicó la integrante de Puro sentimiento. (MP) ▲

BRUNELLA HORNA

CONOCIÓ AL PAPA LEÓN XIV

✦ Viajó al Vaticano con su familia.

Brunella Horna viajó al Vaticano con su esposo Richard Acuña para la entronización del papa León XIV. Los esposos estuvieron en la ceremonia acompañada de varios miembros de su familia como parte de la delegación oficial de Lambayeque.



SE TOMÓ FOTO CON EL PAPA.

"Unidos en fe y amor, mi esposa, mi madre, mis hijos y mi familia política nos reunimos para presenciar la misa de inicio del pontificado del Papa León XIV", publicó Richard Acuña en su cuenta de Instagram.

La rubia recibió la vendición del Santo Padre y se tomó una foto él. (MP) ▲

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

"NO ME CASARÉ CON KARLA"

✦ Cantante dijo que pedida de mano a Karla Tarazona fue una broma. ✦ Se ríe de Magaly Medina porque creyó que ya se iba a casar con animadora.



Mario Palacios O.

Todo fue una broma. La pedida de mano que le hizo Christian Domínguez a Karla Tarazona, y se hizo viral en redes sociales, solo fue una humorada, aseguró el cantante. Él ama a su pareja, pero planes de boda serán para más adelante.

—Dio mucho que hablar la pedida de mano que le hiciste a Karla Tarazona.

—Fue una broma que le hice en su cumpleaños. El patrón le trajo flores y estaba grabando. Yo hice lo mismo, con la pedida de mano y se viralizó, todo fue una humorada.

—Te criticaron mucho por la pedida de mano.

—Estoy acostumbrado a las críticas, pero más molesta estaba la señora (Magaly Medina), le quemamos el pastel de su primicia, pues lo vendió como novedad. Explicamos que era una broma. Leo las crítica, pero no hago mi vida en función de los comentarios.

—Crees que Magaly tiene algo personal contra ti.

—No lo sé, pero ella estaba furiosa porque le quemamos su primicia. Nos reímos un poco. Si funciona, funciona (le da rating), si no funciona, no lo pone pues

—Hay planes para casarte con Karla a corto plazo.

—No pienso en casarme con Karla, al menos por el momento no. Y si llego a pedirle la mano, será en una ceremonia privada, algo íntimo. Además, en el video donde aparezco es ropa informal, en polo y zapatillas. Así no es una pedida

—Tus hijos quieren que te cases.

—Mis hijos quisieran que me case mañana. Yo en un viaje pasado le pedí la mano (a Karla), la respuesta fue positiva, pero no se dará ahora. Muchas cosas deben pasar, no es algo que nos quite el sueño. Si seguimos en una relación, eso va ha pasar definitivamente. ▲

No más hi

El cantante le encan
idea de tener una h
Karla Tarazona, pero
no les dará para estar
tiempo que quisieran
nuevo retoño. "Me enc
Tenemos 42 años, si n
una hija, ella cumplirá
sotros tendríamos ce

MAGDYEL UGAZ

"ME VOY AGRADECIDA DE LA SERIE"

✦ Luego de 12 años dice adiós de Al fondo hay sitio y su personaje de Teresita.

No hay marcha atrás. Magdyel Ugaz se despidió para siempre de Al fondo hay sitio y su emblemático personaje de la Teresita. La actriz se va agradecida y se lleva los mejores recuerdos que pasó en la conocida teleserie.

"Estoy agradecida por todos estos años en la serie. Era necesario quemar etapas, yo lo necesito. Se va la Tere y habrá más espacio para nuevos personajes", indicó la actriz.

Comentó que su alejamiento lo estaba analizando desde el año pasado, para buscar nuevos retos en su carrera y dedicarse a los suyos.

"Desde el año pasado lo estuve viendo y me estoy yendo agradecida y contenta. Hicimos muchas escenas lindas con todos. Fue muy feeling, son mi familia, seguirán siendo mi familia. Estuve 12 años interpretando a la Teresita, era hora de que descansara el personaje. Necesito un tiempo para mí", añadió.

De esta forma, Magdyel Ugaz siguió los pasos de Adolfo Chuiman y Mónica Sánchez, quienes el año pasado dejaron Al fondo hay sitio al sentir que sus personajes en la historia han cumplido un ciclo. (MP) ▲



ACTRIZ BUSCARÁ NUEVOS RETOS TRAS SU SALIDA DE AL FONDO HAY SITIO.

KARINA Y TIMOTEO

CELEBRAN 30 ANIVERSARIO

El recordado dúo del programa de televisión infantil está de regreso, esta vez para celebrar los 30 años junto a sus miles de seguidores, quienes los vieron por primera vez cuando salieron en la pantalla chica.

"El tiempo ha pasado, pero el cariño de las personas sigue vigente, incluso creo que ha crecido con el paso de los años. Por eso cada reencuentro con el público es increíble. Ahora que cumplimos tres décadas de la primera que salimos en televisión con Timoteo", indicó.

Para celebrarlo, el dúo más querido de nuestra infancia, Karina Rivera y Ricardo Bonilla, preparan un nuevo espectáculo circense llamado 'Karina y Timoteo: ¡Cómo en la Tele!' que se presentará del 10 de julio al 31 de agosto del 2025 en Megaplaza de Independencia. (MP) ▲



ALISTA SHOW PARA AGOSTO.

Delantero llegó a los 70 goles y reveló que hubo café cargado previo duelo ante huanuqueños.

BARCOS DICE QUE ALIANZA ROMPIÓ MALA RACHA Y QUE SIGUE EN LA PELEA POR EL TÍTIULO

Pirata con fiebre de los 70'

Gonzalo Menéndez

Hernán Barcos (41) sigue haciendo historia con Alianza Lima. Con su gol en la victoria ante Alianza Universidad llegó a las 70 celebraciones con la blanquiazul desde su llegada el 2021. El Pirata ya lleva ocho goles en la temporada repartidos entre la Copa(5) y Liga 1(3). Tras el triunfo en Matute ante los huanuqueños el delantero reveló que hubo café cargado para romper la mala racha de partidos sin ganar. "Tuvimos 4 encuentros (Copa y liga)sin ganar y duele, estando en un club como Alianza no puedes estar tantos partidos sin ganar. Buscamos la victoria, ser contundentes, protagonistas. Por ahí no salían las cosas y se te venían los fantasmas a la cabeza. La autocrítica fue importante para salir de este pozo. Hablamos, pusimos los pies sobre la tierra", comentó el delantero.

Barcos también se refirió a la lucha por el Torneo Apertura. "Hoy se nos abre nuevamente la posibilidad de pelear el campeonato y no la podemos desaprovechar. No hay margen de error, hay que seguir afinados y buscar la diferencia", manifestó el argentino nacionalizado peruano.

AL RITMO DEL POTRILLO

Bassco Soyer fue la figura del partido ante Alianza Universidad. El atacante jugó su primer partido de titular con el primer equipo y se hizo presente en el marcador. "Estoy feliz, feliz por el respaldo del equipo cuando supe que sería titular uno a uno se acercaron a mí para darme confianza. Todos mis compañeros me apoyaron al máximo. Que juegue con mucha confianza hacia adelante", declaró.

Hay que recordar que Soyer tiene contrato con Alianza Lima hasta fines de año, pero ya puede negociar con otros clubes. Sin embargo, desde La Victoria ya iniciaron las conversaciones para renovar.

Frotará la lámpara con la Bicolor

Christian Cueva regresa a la selección peruana. Sí, el popular Aladino convenció a Óscar Ibáñez y sería convocado para los duelos de Eliminatorias ante Colombia y Ecuador en el mes de junio.

El volante de Cienciano ha tenido un buen desempeño en la Liga 1 y en la Copa Sudamericana donde tiene al Papá cerca de clasificar a los octavos de final del torneo internacional.

Aladino tuvo acción el último fin de semana ante Binacional y tras ingresar en el segundo tiempo el equipo casi le voltea el partido al Poderoso del sur en su fortín de Juliaca pero solo rescató un empate.

Cueva fue llamado por última vez a la 'Bicolor' en la Copa América del 2024 por Jorge Fossati teniendo minutos ante Argentina y Canadá.

Convocatoria de Óscar Ibáñez sale este sábado por la noche. (G.M.)

Autuori motiva a sus pupilos

Se viene un duelo clave para Sporting Cristal que ya está mentalizado en el encuentro ante Universitario mañana en el Monumental.

Paulo Autuori, entrenador de los celestes, viene teniendo charlas con el plantel de jugadores donde los motiva para poder tumbarse al cuadro crema, rival directo por el Torneo Apertura. "Cristal es enorme, es gigante en Sudamérica, pasa por momentos complicados, todos pasan, hay que construir, pero vamos a jugar ahí(Monumental) como vamos a jugar a todos los partidos", comentó el DT brasileño.

Luego de superar al ADT, los rimenses enfrentarán de visita a los cremas con un estadio Monumental sin presencia de hinchas tras la suspensión de una fecha por parte de la Comisión Disciplinaria de la FPF por los actos vandálicos suscitados tras el duelo ante Sullana en Ate.



'U' PERDERÁ 2 MILLONES DE SOLES

¡Golpe al bolsillo!

Monumental fue sancionado con una fecha sin público en la previa del duelo con Cristal.


UNIVERSITARIO SE VE PERJUDICADO ECONÓMICAMENTE

Un duro golpe al bolsillo recibió el club Universitario de Deportes luego que la Comisión Disciplinaria de la Federación Peruana de Fútbol(FPF) sancione el estadio Monumental con una fecha sin público tras los incidentes post partido ante Alianza Atlético.

Jean Ferrari, administrador del cuadro crema, calificó como desproporcionada el fallo. "Aproximadamente 13-14 años el estadio no ha tenido ningún antecedente para poder ser sancionado por eso me sorprende que sin antecedente alguno te sancionen de manera más drástica que un estadio donde han tirado botellas, han apagado la luz, han tirado bengalas, no es casualidad, no es raro. Nos sorprende y nos preocupa porque no se está midiendo con la misma vara", manifestó Ferrari.

Luego agregó. "Legalmente tendríamos que tener un periodo de 15 días para hacer una apelación como corresponde y después que se tomen las medidas correctivas y sancionadoras. ¿Por qué cerrar todo un estadio cuando han sido cerca de 20 personas en una sola tribuna? Amerita cerrar un estadio para 60 mil personas por 20 desadaptados que además ya están identificados y no van a poder ingresar a ningún partido de Universitario de local", argumentó.

LE PARECE EXTRAÑO

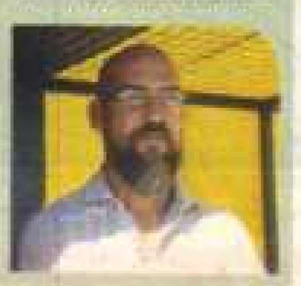
El administrador de Universitario dijo. "A nosotros todavía nos causa sorpresa la forma en cómo se ha determinado esta sanción, en los tiempos, en el contexto, en la dimensión del partido que viene. El hecho de hacer respetar la norma no significa que no se tenga sentido común o criterio para tomar ciertas decisiones", explicó Ferrari por el partido que se jugará mañana (8:00 p.m.) ante Sporting Cristal por la fecha 14 del Torneo Apertura.

Como se recuerda, ya se habían vendido más de 40 mil entradas para este duelo y se calcula como pérdida de 2 millones de soles.



Inspeccionaron el Nacional

El Estadio Nacional se viste de gala. Sí, el coloso de José Díaz fue inspeccionado por la delegación técnica de la Conmebol como parte del proceso de evaluación previo a la Final Única de la Copa Libertadores 2025, que se disputará en Lima el próximo 29 de noviembre.



Orfila asoma en el puerto

Un nuevo nombre aparece en la agenda para ser el técnico de Sport Boys. Se trata del uruguayo Alejandro Orfila(49)

Orfila quien también fue jugador profesional, desarrollando su fútbol en Argentina, dirigió por última vez el 2024 a Barracas Central. Debutó el 2016 como técnico.



RUSSO VOLVERÍA A PONERSE EL BUZO DE BOCA

BOCA PIENSA EN RUSSO COMO DT

Un viejo conocido en La Bombonera

BUENOS AIRES. Boca Juniors vive un tremendo drama en Argentina. Luego que quedarse sin Copa Libertadores -fue eliminado por Alianza Lima -ahora está fuera del Apertura por la liga tras perder ante Independiente en cuartos de final.

Como se recuerda, Juan Román Riquelme dijo muy claro que Mariano Herrón iba a ser el técnico solo hasta que termine el Apertura y ahora apunta a un viejo conocido.

RUSSO ES LA VOZ

Hay una lista de nombres en agenda para el próximo técnico de Boca Juniors donde resaltan Gerardo Martino, Kily González, Gustavo Quinteros y Antonio Mohamed. Ahora último salió a flote un viejo conocido; Miguel Ángel Russo.

Russo estuvo en Boca Juniors hasta mediados del 2021 para luego irse al fútbol de Arabia Saudita.

El DT argentino por ahora está concentrado en la semifinal por el torneo con San Lorenzo; sin embargo su vuelta a La Bombonera podría darse sin problemas para que esté listo en el Mundial de Clubes que arranca en junio.

Antes, Boca Juniors tiene que solucionar la desvinculación legal de Fernando Gago quien, sobre el papel, sigue siendo el DT del cuadro xeneize.

Boca solo cumplió con Gago con pagarle la cláusula de rescisión del Chivas y ahora falta llegar a un acuerdo legal para desligarse del club.


FINAL CON SABOR INGLÉS.

TOTTENHAM Y UNITED POR LA EUROPA LEAGUE

Spurs a la caza de los Diablos

BILBAO. Tottenham y Manchester United protagonizan una nueva final de la Europa League hoy (2:00 p.m. de Perú) en el estadio San Mamés.

Esta nueva final tiene a dos equipos europeos que no son pletóricos en fútbol, pero la lucha será de inicio a fin porque está en juego un jugoso premio económico y un cupo a la próxima Champions League.

Tottenham llega de perder 21 partidos de 37 en la temporada y tiene la oportunidad de romper la mala racha de 17 años sin títulos.

Por su parte Manchester United llega de solo ganar 9 puntos desde diciembre del 2024 y de atravesar serios problemas económicos que obligó al club hacer una serie de despidos durante la temporada.

Ganar la Europa League significa embolsarse 120 millones de euros adicionales y la clasificación directa a la próxima Champions League.

LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA LLEGA CON LOS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

Chupe de camarones: disfruta de un festín marino en tu hogar

Recuerda que puedes conseguir esta lámina de manera gratuita. Encuéntrala en tu kiosco más cercano y disfruta del sabor.

LAS RECETAS DE EL POPULAR SON PRÁCTICAS Y MUY NUTRITIVAS.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Oportunidad única! El Popular presenta su nueva colección de recetas coleccionables: 'Cocina como un gran chef', una serie imperdible con los platos más sabrosos de nuestra cocina. Cada lámina incluye los ingredientes, tips y secretos para lograr resultados deliciosos. ¡Ideal para quienes aman cocinar o quieren aprender! Encuéntralas todos los días con tu diario favorito.

DEL MAR A TU COCINA

El chupe de camarones es una delicia tradicional que representa lo mejor de la cocina peruana. Su sabor profundo y su textura reconfortante lo convierten en uno de los platos más queridos del país.

Su sabor intenso nace de una combinación perfecta de camarones y papa amarilla, que le dan la textura cremosa ideal. Es un plato que se disfruta, sobre todo, en épocas frías, por su calidez y abundancia. Cada cucharada es un homenaje a la cocina tradicional del sur del Perú.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

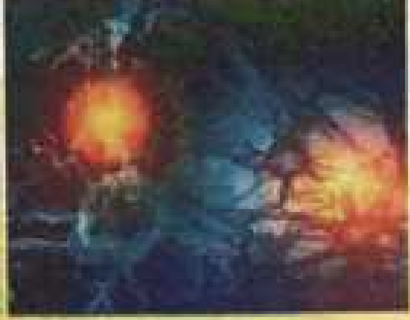
Sistema endocrino

¿Qué es el hipotálamo?

EL DATO
La disfunción hipotalámica puede causar una variedad de síntomas, como cambios en el apetito, problemas de sueño, deshidratación y cambios en la frecuencia cardiaca.

El hipotálamo es una parte muy importante del cerebro que se encarga de muchas funciones del cuerpo. Aunque es pequeño, como una arvejita, controla cosas muy grandes. Por ejemplo, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, como un termómetro interno. También avisa cuándo tenemos hambre o sed, y cuándo es hora de dormir. Además, controla los latidos del corazón y la respiración sin que tengamos que pensarlo. El hipotálamo trabaja como un jefe que da órdenes a otras partes del cuerpo. Está conectado con la glándula hipófisis, que produce hormonas que hacen crecer el cuerpo y que ayudan a sentirse bien o a reaccionar cuando estamos asustados. Gracias al hipotálamo, el cuerpo se mantiene en equilibrio y funciona correctamente. Aunque no lo podemos ver ni sentir, el hipotálamo trabaja todos los días para que estemos sanos.





La importancia de dormir a tus horas

El hipotálamo es una parte pequeñita del cerebro que ayuda a controlar muchas funciones importantes del cuerpo, como el sueño. Él actúa como un reloj interno que nos avisa cuándo es momento de dormir y cuándo despertar. Gracias al hipotálamo, nuestro cuerpo puede descansar bien durante la noche. Dormir es importante para crecer, aprender y tener energía. Por eso, el hipotálamo es como un cuidador que se asegura de que durmamos lo suficiente cada día.

Emprende y crece con el Popular

ESTE ES UN PASO IMPORTANTE A LA HORA DE CREAR Y AFIANZAR TU MARCA

¿Sabes qué es y para qué sirve el "branding"?

✦ Elementos como el diseño, el color, el tipo de letra hasta la música son parte de este proceso.

Zoraida Peña H.

Hacer conocida tu marca, hacer que la gente la desee y diferenciarla del resto es lo que engloba el "branding".

Además, este proceso incluye el diseño, el nombre, el símbolo de marca registrada, la elección del color o la música que se asocia con tu marca. En resumen, es la creación y desarrollo de una marca para darla a conocer ante una audiencia, por medio de su identidad corporativa, sus mensajes y su propósito.

Por más pequeño que sea tu emprendimiento o así tenga poco o mucho tiempo en le mercado, el "branding" es importante por las siguientes razones:

- Aumenta el valor de tu marca de manera global para generar más ventas.
- Ayuda a definir el tono en el que tu marca se va a dirigir a la audiencia, así como los canales de comunicación.
- Crea afinidad entre tu marca y los consumidores.
- Aborda las soluciones que se brindarán en el servicio al cliente.
- Genera una percepción o imagen corporativa positiva.



TE AYUDA A DESTACAR COMO ALGUIEN DIFERENTE EN LA MENTE DE TUS CLIENTES.





Educación financiera

Giancarlo Cafferata (*)

¡MIS DEUDAS SIGUEN CRECIENDO! ¿QUÉ HAGO?

Te doy 5 consejos prácticos para que las deudas no te paralicen.

Prioriza: Ordena tus deudas por tasa de interés. Ataca primero las más caras (tarjetas de crédito, deudas informales), y paga el mínimo en las demás.

Negocia con acreedores: Renegocia tu deuda o busca plazos extendidos.

Genera ingresos extras: Vende lo que no uses, haz trabajos rápidos o usa tus habilidades (cocina, costura).

Ajusta gastos: Elimina lujos, compra al por mayor, cocina en casa. Usa solo efectivo para controlar compras impulsivas y evita comprar al crédito.

Reconstruye tu historial: Reserva aunque sea 5% de tus ingresos como fondo de emergencia. Evitará pedir nuevos créditos.

*Director de Talent Up Capacitación & Emprendimiento

Cuida tu bolsillo

Si haces uso de tu tarjeta de crédito, hazlo con responsabilidad, teniendo siempre en cuenta tu capacidad de pago. Trata de pagar en una sola cuota y evita diferir pagos si no tienes certeza de poder cumplirlos.

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Guiso de carne con chuño

INGREDIENTES

- 4 presas de carne de cordero con hueso.
- 1 cda. de ají colorado.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1 cebolla mediana.
- 1 tajada de zapallo macre.
- 2/3 tzas. de habas frescas.
- 2 unidades de papa.
- 4 unidades de chuño negro.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva y sal al gusto.

PREPARACIÓN

Remojar el chuño un día antes. Luego sancochar y desmenuzar. Pelar y picar en cubitos las papas y el zapallo. Para el aderezo: sofreír la cebolla en cuadritos con el ajo, el ají amarillo y el ají colorado, agregar las presas y soasar, cubrir con agua y cocinar a fuego medio. Una vez cocida la carne, agregar el chuño, las papas, el zapallo y las habas, seguir cocinando a fuego medio. Una vez listo, servir con arroz.

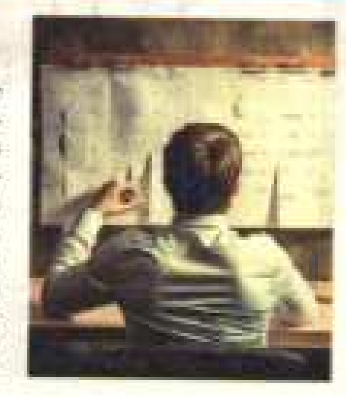
Secreto del Chef

Puedes agregar al guiso una copita de vino tinto y una hoja de laurel para darle un sabor extra.

TIPS

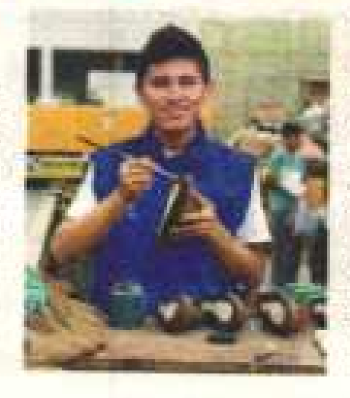
1 REGISTRA LAS FECHAS DE PAGO

"Para evitar cargos por mora y mantener una buena reputación crediticia, es crucial llevar un registro detallado de todas tus deudas y sus fechas de vencimiento. Programa recordatorios en tu teléfono o calendario con 2 o 3 días de anticipación de la fecha límite", aconsejó Roberto Percca de Mibanco.



2 MYPES IMPULSAN EL DESARROLLO

"Las Mypes están en cada rincón del país. Desde ferias en provincias hasta negocios en mercados o plataformas digitales, los emprendedores mueven la economía local y generan impacto directo en sus comunidades. Eso ayuda a que el crecimiento no se quede solo en la capital", señaló José Callegari, líder de Contigo Emprendedor BCP.



3 CUENTAS DE ALTO RENDIMIENTO

"Abrir una cuenta de ahorro que te ofrezca un alto rendimiento es clave. En el Perú existen opciones en soles que ofrecen tasas entre el 6% y el 7%. Es importante que elijas entidades reguladas por la SBS y que tu dinero esté cubierto por el Fondo de Seguro de Depósito", aconsejó Cristian Arens, educador financiero.



Gaturro







Sudoku

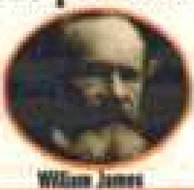
1	6				2		5	
			3				8	
4		5		1	6		2	9
9								2
	7	4		8	1	6	9	
8			5	3		4		
	4	7		5		9	1	
6			7	2	8			3
		3						7

¿Quién lo dijo?

"El arte de ser sabio es el arte de saber lo que hay que pasar por alto."


Charles Sanders Peirce


Henri Bergson


William James

Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

La mejor siesta

Si quieres dormir una siesta, dile a tus hijos: Cuando me despierte, limpiamos la casa... Te dejarán dormir sin hacer el menor ruido.

acertijo

Dividir una cuenta entre amigos

La cuenta es de $128.40 entre 6 personas. ¿Cuánto paga cada uno?

Soluciones de ayer





El acertijo: $250. Explicación: (300 + 500 + 150 + 50)/4 = 250

¿Quién lo dijo?:
Blaise Pascal.

Sopa de letras

I	G	N	U	H	A	Y	M	Z	K	O	D	B	N	A	Z	R	E	U	F	E	R	L	J
P	F	I	Q	K	O	A	D	A	Z	I	L	A	M	R	O	N	M	D	J	Z	X	M	T
A	U	R	N	A	S	D	R	I	M	K	T	P	N	R	V	C	A	J	U	O	A	Y	F
D	D	M	B	W	V	W	I	L	L	C	E	R	V	I	K	F	S	O	P	G	A	D	D
S	Q	A	A	J	H	I	E	S	Z	J	L	X	P	E	E	S	C	D	T	H	B	R	A
A	G	K	D	S	Y	Y	T	I	F	C	P	Z	U	S	H	O	U	E	B	F	E	N	D
I	E	Y	G	I	C	L	K	I	W	U	V	I	X	G	D	F	L	X	J	S	T	Q	I
R	R	I	T	K	V	U	A	G	T	R	N	H	O	O	M	U	I	T	E	K	N	A	L
T	V	N	S	N	A	I	L	Z	D	E	E	C	H	S	Q	Q	N	R	U	X	E	M	I
S	A	J	H	A	O	G	T	I	L	S	P	S	I	C	R	K	A	E	J	M	M	O	B
U	T	U	V	C	C	I	R	I	N	E	H	M	I	O	Z	N	S	M	G	P	A	L	A
D	A	S	Z	M	V	I	C	E	T	I	T	C	O	S	N	G	R	A	Q	S	C	O	C
N	R	T	F	L	K	W	T	A	S	E	D	T	M	C	T	A	N	S	I	A	I	A	A
I	U	I	J	V	K	N	P	S	Z	I	P	A	U	R	Z	E	L	G	D	P	P	T	L
L	T	F	F	I	A	D	E	T	I	I	V	M	D	Y	V	J	N	H	P	L	I	X	P
N	L	I	W	B	C	E	Z	N	O	R	N	A	O	G	P	U	F	C	S	I	T	F	M
Y	U	C	A	K	I	T	G	V	T	N	E	A	S	C	B	K	S	A	I	C	O	I	I
F	C	A	Y	C	S	N	I	Q	A	O	X	T	G	S	R	J	N	V	H	A	E	N	L
R	K	D	G	U	I	D	M	J	B	A	R	W	C	R	D	E	V	Q	C	C	R	A	Y
N	S	O	F	K	F	T	A	U	Z	E	I	N	E	A	O	A	P	K	H	I	E	N	M
F	W	S	V	O	L	B	S	U	D	X	R	T	O	L	R	Q	U	I	I	O	T	Z	J
Y	K	C	M	P	A	B	E	A	A	Z	E	R	U	D	G	A	Y	N	H	N	S	A	R
F	K	W	P	R	T	E	C	N	O	L	O	G	I	A	V	S	C	S	G	E	E	S	N
O	Y	B	T	U	S	A	R	O	H	L	A	N	O	I	C	O	M	E	J	M	I	K	E

CULTURA COMPETITIVA DE

- ☐ AGRESIVAS
- ☐ APLICACIÓN
- ☐ CARACTERÍSTICAS
- ☐ COMPETITIVA
- ☐ CULTURA
- ☐ DISFUNCIONAL
- ☐ DUREZA
- ☐ EMOCIONAL
- ☐ ENTORNO
- ☐ ESTEREOTÍPICAMENTE
- ☐ EXTREMAS
- ☐ FINANZAS
- ☐ FÍSICA
- ☐ HIPERCOMPETITIVIDAD
- ☐ HORAS
- ☐ IMPLACABILIDAD
- ☐ INDUSTRIAS
- ☐ INJUSTIFICADOS
- ☐ LEY
- ☐ MASCULINAS
- ☐ MASCULINIDAD
- ☐ NORMALIZADA
- ☐ ORGANIZACIÓN
- ☐ REFUERZAN
- ☐ RESISTENCIA
- ☐ RIESGOS
- TECNOLOGÍA

Consultorio sentimental

Me fue infiel con su jefa

LUISA (33). Doctora Cora, estoy rota por dentro. Después de tres años de relación, descubrí que mi pareja me engañó con su jefa. Siempre me decía que eran solo asuntos de trabajo, que llegaba tarde por reuniones importantes, y yo, ingenua, le creí. Me sentí culpable por desconfiar, hasta que encontré los mensajes. No solo me mintió, sino que eligió a alguien con poder sobre él, lo que me hace sentir aún más humillada. Me compara con ella sin darse cuenta: "ella me entiende", "ella me apoya". ¿Y yo qué fui entonces? Estoy entre el dolor y la rabia, sin saber si debo enfrentar a los dos o simplemente desaparecer. ¿Cómo se cura una traición así?



RESPUESTA

Querida Luisa, lamento profundamente tu dolor. La traición duele, pero nunca dice más de ti que de quien la comete. No mereces comparaciones ni engaños, mereces respeto y amor verdadero. Rodéate de quienes te valoran y empieza a reconstruirte desde ahí. No es el final, es el comienzo de tu sanación.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Llega a tus manos un dinero que te permitirá cubrir algunas necesidades, solo mantén una buena administración. En el amor, esa persona será receptiva a tus intenciones, no lo dudes y acércate.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Necesitas tomar decisiones en equipo, será la única manera de recuperar armonía con tu entorno laboral. Toma distancia de esa persona que ha mostrado poca transparencia, será lo mejor.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Terminas de una manera exitosa una labor que parecía complicarse, vuelve la calma a tu alrededor. Estás cediendo mucho a la voluntad de quien amas, es el momento de establecer límites.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Cerrarte en tus ideas no te ha permitido negociar, hoy cambiarás de parecer y llegarás a un excelente acuerdo. En el amor, si intentas tener el control alejarías a esa persona que te interesa.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes el panorama más claro, lo que te permitirá manejar con más seguridad esa situación que parecía complicarse. No dudarás del atractivo que ejerces en esa persona y decidirás acercarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tu paciencia y fijación por el detalle te permitirá resaltar y lograr el éxito que esperabas. Será necesario aclarar situaciones de confusión o engaño en tu relación, no evadas la situación y enfrenta.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarías perdiendo la paciencia frente a procesos de cierta lentitud, no te apresures, todo se resolverá. Luego de tantas tensiones, logras hablar con tu pareja y aclarar los malos entendidos.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Buscarás apoyo en la persona correcta, en poco tiempo lograrás superar todo aquello que te obstaculizaba. La aproximación de quien te agrada podría inhibirte, no tengas temor y conócela.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No confíes asuntos importantes en personas poco preparadas o distraídas, te conducirían a errores. El miedo al engaño te hace ocultar tu interés por alguien que sí te corresponde.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tu agenda laboral te obligaría a vincularte con alguien que no es de tu total confianza; paciencia y diplomacia. Tu pareja no aceptará negativas, insistirá hasta lograr convencerte.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Hablarás de dinero con una persona astuta y poco transparente, toma tus precauciones y evitarás pérdidas. Tu pareja hace lo posible por ganarse tu confianza; no seas inflexible y borra los límites.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Es posible que recibas críticas o reclamos por alguna demora en tu gestión, negocia bien los plazos que necesitas. El silencio altera a tu pareja, es el momento de expresar todo lo que sientes.

el Popular | Diario El Popular | @elpopular_pe | elpopular_pe



ALTAR
METRO
CALLE DE PUEBLO
7500 (ROM.)
ALABAR
USTED (ABREV.)
ZABILA
LITRO
SEÑOR (ABREV.)
AFIRMACION
COLINA
CAMINO
CALCIO
TERMINAC. VERBAL
VAPOR
3.1416
JUEZ MUSULMAN
P
NORTE
PELICULA ANIMADA
ESTAÑO
ALFONSO DULANTO
10 (INGL.)
HACIENDA RANCHO
CAMPEON
OESTE
OSMIO
RIO DE POLONIA
ACCION DE ROBAR
ARABIA PAIS DE ASIA
VOCAL A EN PLURAL
EL 10 DE ORO MARADONA
CONOCIDO
SMITH (ACTOR)
DENOTA SEPARACION
FILM DE SPIELBERG
COLEGIO NACIONAL
ROCK AND... GENERO MUSICAL
VITOR DEPORTIVO
ARGON
7 (ROM.)
DISPARO
OREJA (INGL.)
TERCERA PERSONA
MONTAÑA DE SUIZA
USAIN... EX ATLETA
HOGAR
NOMBRE MASCULINO
APODO O SOBRENOMBRE
ALIANZA LIMA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936090953
@perezalbela

Veganismo con potencia

En los últimos años, la dieta vegana ha ganado popularidad no solo por sus beneficios para la salud, sino también por su impacto positivo en el medio ambiente. Sin embargo, uno de los temas más debatidos es cómo garantizar una ingesta adecuada de proteínas y otros nutrientes esenciales.

Contrario a la creencia popular, es totalmente posible obtener toda la proteína que el cuerpo necesita a partir de fuentes vegetales. Legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales son excelentes opciones, no solo por su contenido proteico, sino también por ser alimentos versátiles y sabrosos.

Aunque las proteínas vegetales pueden carecer de algunos aminoácidos esenciales, esto se soluciona fácilmente mediante combinaciones inteligentes. Por ejemplo, al combinar arroz integral con frijoles, se obtiene un perfil completo de aminoácidos.

Además de la proteína, es fundamental prestar atención a minerales clave como el hierro, el zinc y el magnesio. En dietas veganas, el hierro se encuentra en su forma no hemo, de menor absorción, pero esto se puede compensar al consumirlo junto con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos y brócoli. También, técnicas como la germinación y fermentación de legumbres y granos ayudan a reducir los fitatos, mejorando la absorción de minerales.

El zinc, esencial para la inmunidad y el metabolismo, también está presente en legumbres, semillas y cereales integrales. Aplicar métodos de preparación adecuados mejora su biodisponibilidad. En cuanto al magnesio, aunque hay muchas fuentes vegetales, la suplementación es esencial.

En resumen, una dieta vegana bien planificada, rica en variedad de alimentos vegetales, puede satisfacer todas tus necesidades nutricionales. Adoptarla es una forma de cuidar tu cuerpo y el planeta, disfrutando de una alimentación sabrosa, equilibrada y sostenible.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 5:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

WASHINGTON. El telescopio espacial James Webb, operado por la NASA, capturó imágenes espectaculares de las auroras en Júpiter, revelando un fenómeno astronómico de intensidad sorprendente.



Identifican nueva especie de dinosaurio

KUMAMOTO. Una investigación realizada por diversas instituciones niponas identificó un fósil hallado en la prefectura de Kumamoto (suroeste de Japón) hace casi tres décadas como un género y especie de pterosaurio -reptil volador prehistórico- desconocido hasta el momento, confirmó el Museo de Dinosaurios de Mifune.

Al ser el primer miembro de un nuevo género de especies, se espera que ofrezca pistas de gran importancia para estudiar el proceso evolutivo de los pterosaurios.